Описание методики

Шкала удовлетворённости жизнью (сокр. ШУДЖ, англ. Satisfaction With Life Scale, сокр SWLS) - краткий скрининговый самоопросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворённости их жизнью. Предложена E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin в 1985 году, адаптирована и валидизирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным в 2003 году на русском языке.

Валидизация

Шкала использовалась в ряде исследований межкафедральной исследовательской группы по изучению личностного потенциала факультета психологии МГУ. Общий объём всех выборок, в которых применялась эта шкала, составил более 1500 человек, в числе которых студенты ВУЗов различных специальностей (N=877), учащиеся старших классов школ, абитуриенты ВУЗов, а также взрослые добровольцы (N=50), представляющие разные регионы страны.

Внутренняя согласованность (альфа-коэффициент Кронбаха) 5-пунктовой ШУДЖ варьирует на различных выборках от 0.71 до 0.80 и на объединённой выборке (N=984) составляет 0.75. Показатель ретестовой надёжности шкалы (коэффициент Пирсона), полученный на группе студентов (N=44) с интервалом 2 месяца, составил 0.7 (p < 0.001).

Распределение показателей по шкале близко к нормальному, однако обладает правосторонней асимметрией. Корреляции с общим показателем опросника социальной желательности BIDR (адаптация Е.Н. Осина, надёжность 0.88) на выборке студентов 4-5 курсов различных специальностей ВУЗов 3-х регионов (N=289, анонимное предъявление) оказались невысокими (r = 0.28; p < 0.001). На этой же выборке получены статистические нормы для шкалы ШУДЖ: M=21.9, SD=5.52.

Шкала субъективного счастья достаточно хорошо коррелирует со шкалой субъективного счастья Любомирски: их коэффициент корреляции составляет от 0.54 до 0.76 на различных выборках (p < 0.001 во всех случаях) и 0.65 (p < 0.001) на объединённой выборке (N=983). Таким образом, общая доля в дисперсии обеих шкал составляет примерно 42%, с учётом поправки на надёжность обеих шкал – 75%, что свидетельствует о тесной взаимосвязи конструктов удовлетворённости жизнью (когнитивной оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым) и субъективного счастья (эмоционального отражения этой оценки).

В число методик, использованных для оценки конвергентной валидности шкал, вошли:

* Шкала депрессии как состояния Спилбергера в адаптации А.Б. Леоновой и Ю. Карповой
* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева
* Шкала субъективной витальности как диспозиции Р. Райана и К. Фредерик
* Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко
* Тест жизнестойкости (Леонтьев, Рассказова, 2006)
* Шкала общей самоэффективности (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996)
* Опосник самоуважения Розенберга
* Опросник отчуждения (Осин, 2008),
* Шкала личностного динамизма (Сапронов, Леонтьев, 2007),
* Тест диспозиционального оптимизма Ч. Карвера и М.Шейера,
* Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой и О.В. Митиной (2007).

Во всех этих случаях были получены теоретически прогнозируемые значимые корреляции.

Интерпретация

|  |  |
| --- | --- |
| Совершенно не согласен | 1 балл |
| Не согласен | 2 балла |
| Немного не согласен | 3 балла |
| Неопределенно (и согласен, и не согласен) | 4 балла |
| Немного согласен | 5 баллов |
| Согласен | 6 баллов |
| Совершенно согласен | 7 баллов |

Полученные баллы по всем пунктам суммируются. Таким образом. минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 35 баллов.

Практическая значимость

Таким образом, шкала субъективного счастья измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Основной предназначение методики - массовые, особенно кросс-культурные и межгрупповые социально-психологические исследования: результаты оказываются устойчивыми и сравнимыми благодаря простой и однозначной внутренней структуре.

Текст шкалы

 **Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.**

 **Условия моей жизни превосходные.**

 **Я удовлетворен своей жизнью.**

 **Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни.**

 **Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил.**